

# ヒップアップ運動

〈初級〉ヒップアップ運動（目安：5回）腕の力も使って体を支えながら運動を行います。



手を床に置いて両膝を立てます。



お尻を持ち上げて5秒間保持します。

〈中級〉ヒップアップ運動（目安：5回）腕をお腹の上に置き、腕の力に頼らずに運動を行います。



手をおなかに置きます。



お尻を持ち上げて5秒間保持します。ヒップアップは、腹筋の収縮を感じながら行いましょう。

〈上級〉ヒップアップ運動（目安：左右交互に5回）



膝を曲げ、腕を床につけます。



お尻を持ち上げ保持します。ヒップアップは腹筋の収縮を感じながら行います。



そのまま片足を上げて伸ばし、5秒間保持します。

## ポイント

足を上げる際は、頭から膝までが一直線になるイメージで行いましょう。